

## รณรงค์การใช้จักรยาน

คำแนะนำในด้านการเตรียมความพร้อมหรือข้อควรระวังในการเริ่มขี่จักรยานต่างๆ ดังนี้

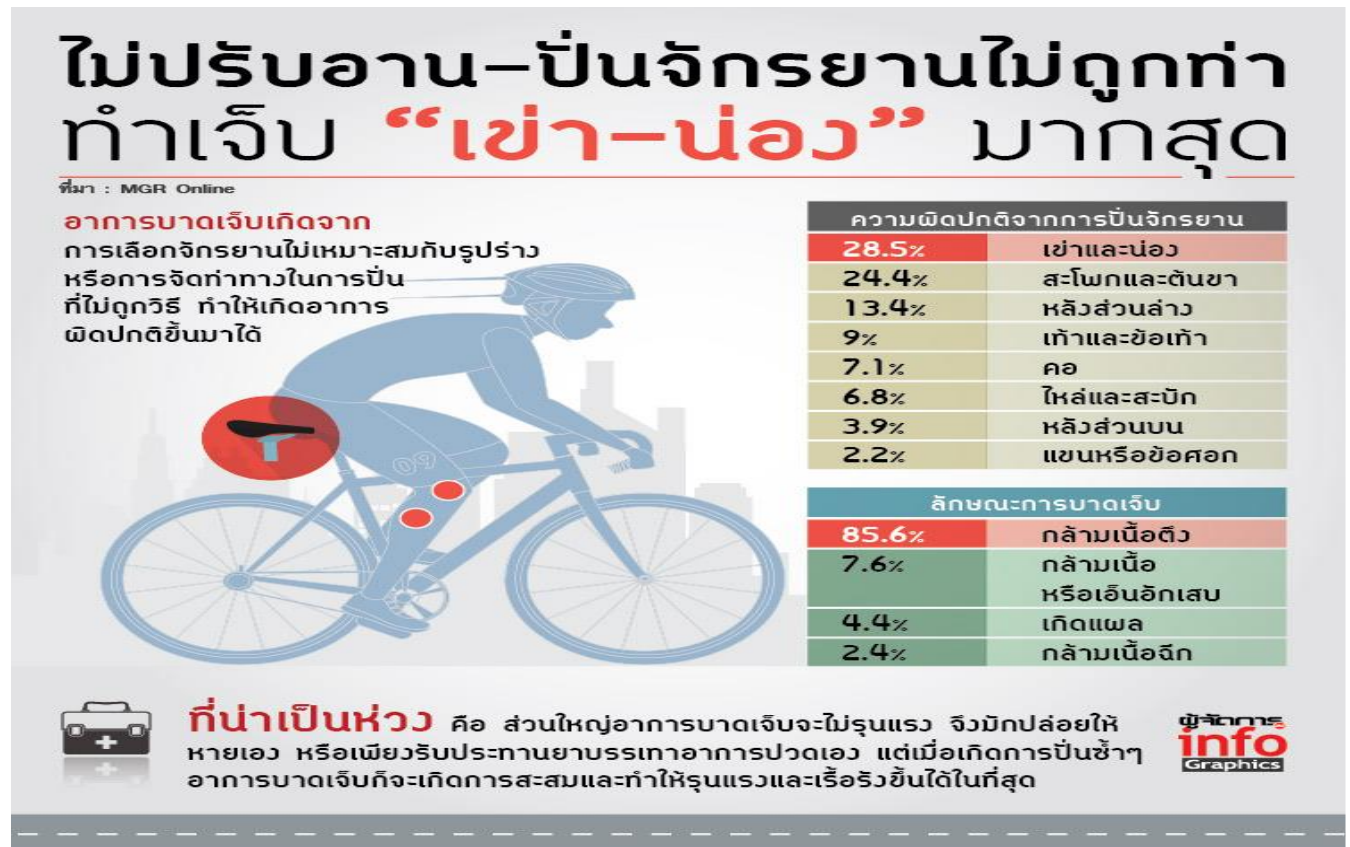
**การเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อก่อนและหลังจากขี่** เนื่องจากการขี่จักรยานจะมีการใช้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง ต้นขา และน่องเป็นอย่างมาก เพื่อป้องกันและลดความเจ็บปวดเมื่อยล้า ป้องกันการเกิดกล้ามเนื้อ ดังนั้น ผู้ขับขี่ควรเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อให้พร้อมก่อนขี่ และยืดคลายกล้ามเนื้อหลังจากการขี่

**ปรับความสูงของเบาะนั่งให้เหมาะสมกับสรีระของร่างกาย** เราควรปรับความสูงของเบาะนั่งให้พอดีกับสรีระและสัดส่วนของร่างกายเรา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง เนื่องจากการงอโค้งตัวมากเกินไป และเพื่อรักษาสรีระของรูปร่างให้เป็นปกติ ในข้อนี้เป็นข้อที่เราต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากปัญหานี้จะสามารถส่งผลเสียต่อเราในระยะยาวได้หากเราไม่มีการเตรียมพร้อมที่ดี

**หมวก** สรีระเป็นอวัยวะที่สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งในร่างกาย เราควรสวมหมวกเพื่อป้องกันสรีระของเราไม่ให้กระทบกับพื้น ในกรณีที่เราก่ออุบัติเหตุ และหัวฟาดพื้น

**เครื่องแต่งกายและรองเท้าที่เหมาะสม** การขี่จักรยานต้องอาศัยความคล่องตัวในการขี่ที่สูงมาก ดังนั้นเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ต้องเหมาะสม ไม่พะรุงพะรัง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการขี่ และรองเท้าควรจะต้องเป็นรองเท้าผ้าใบเพื่อเพิ่มความคล่องตัวในการปั่น สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุได้

**น้ำเกลือแร่** ผู้ขับขี่ควรพกน้ำเกลือแร่เพื่อดื่มระหว่างพัก เนื่องจากการขี่จักรยานถือว่าการออกกำลังกายอีกประเภทหนึ่ง เวลาเราปั่นจักรยาน เราจะต้องออกแรง ซึ่งนั่นจะทำให้เราสูญเสียเหงื่อไปเป็นจำนวนมาก และเพื่อรักษาสมดุลน้ำของร่างกาย ผู้ขับขี่ควรพกน้ำเกลือแร่ไว้ดื่ม เมื่อเสียเหงื่อมากเกิดอาการขาดน้ำ หรือหมดแรง การขี่จักรยาน นับเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ทั้งสมาธิ และสมรรถภาพของร่างกายที่ดี



## 10 ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน

หลายคนอาจติดใจการปั่นจักรยานตั้งแต่ลงสนาม Bike for Mom และ Bike for Dad จนติดใจปั่นมาจนถึงทุกวันนี้ และไม่ว่าจะเป็นนักปั่นมือใหม่ มือเก่า หรือบางคนกำลังคิดจะปั่น ก็ลองอ่านประโยชน์ดีๆ ที่ได้จากการปั่นจักรยานดูก่อน บางทีอาจมีสิ่งชักชวนเพิ่มขึ้นอีกคนก็ได้

### ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน

1. ขาเรียวสวย แข็งแรง
2. ลดความเครียด
3. ลดความอ้วน
4. หน้าเด็กขึ้น
5. รักโลก
6. ช่วยให้นอนหลับลึกกว่าเดิม
7. ช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น
8. เพิ่มประสิทธิภาพสมอง
9. สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น
10. อายุยืนยาว



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
"อัลไซเมอร์" จะไม่ถามหา...



ด้วยความปรารถนาดี  
องค์การบริหารส่วนตำบลลานตากฟ้า



ประชาสัมพันธ์  
รณรงค์ลดการใช้จักรยาน



โดย  
องค์การบริหารส่วนตำบลลานตากฟ้า  
อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

